

■「ワクワク健康通信」は弊社とお客様を結ぶ月刊ニュースレターです。「安くて良い家をつくる会」城東エリア主宰
興味深い話題や実用的な情報を満載し無料でお届けしています。

発行は毎月発行予定です。どうぞご覧ください。

ミッション:絶対に後悔しない住まい創りをお手伝い

相続相談窓口センター

発行元: アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店

発行人: 磯貝 暢子

〒131-0041 墨田区八広 5-25-4

電話 3613-2834 FAX 3613-6149

ホームページ <http://www.igarasi.com>

『アイホームズ』をクリック!!

お客様専用フリーダイヤル 0120-647-147

ワクワク健康通信

第 184 号 令和 2 年 1 月

謹賀新年

昨年中は格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。
本年も社員一同、皆さまにご満足頂けるよう心掛ける
所存でございますので、何卒昨年同様のご愛顧を賜り
ますよう、お願い申し上げます。

皆さまのご健勝と益々のご発展を心よりお祈り致します。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



アイホームズ / (株)五十嵐繁勝工務店
代表 五十嵐 照勝
スタッフ一同

こんにちは。長谷川です。

明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いたしますm()m

皆さまはお正月はどのように過ごされましたか？
私は初孫の初めてののお正月と一緒に楽しく迎えました。



今年も仕事もプライベートも精一杯がんばります！



この季節、多くの女性を悩ませる「冷え性」。最近は男性にも増えているんだとか・・・
冷えた体を温めてくれる心強い味方はやっぱりお風呂！その効果をさらにパワーアップさせる入浴法を紹介します。体を芯から温めてくれる入浴法を毎日続けると、体質そのものまで冷えにくくなりますよ。さあ、今日からさっそくお試しを！

【冷えに効くお風呂の入り方いろいろ】

冷え性を解決するには、「低温長時間浴」が基本です。
からだがか冷えていると、つい熱いお湯に入りがちですが、かえって逆効果。熱すぎると長くつかってられないので、からだの表面しか温まりません。



● 半身浴

低温長時間浴の代表は『半身浴』。心臓から遠く、血行が滞りがちな下半身を集中的に温めると、溜まっていた血液が全身をめぐるポカポカに。休日など時間があるときには、一日に数回入浴を繰り返すと効果はさらにアップ！一日数回浴は、更年期障害を和らげる効果も。

● 温冷交代浴

熱いお湯に半身浴でつかった後、湯船から出て手や足に冷水をかける。これを5回繰り返します。高温と低温という相反する刺激を与えると、血管が広がったり縮んだりを繰り返し、血行が良くなります。

● 薬草浴

冷えに効く代表的な薬草は、ハッカ、ショウブ、ドクダミ、ヨモギなど。木綿の袋に入れて湯船に浮かべます。薬草湯で低温長時間浴をすれば、薬効で温め効果がさらにアップ！
ちなみに、さら湯は湯冷めしやすいので、薬草以外でも何か入浴剤を使う方が効果的です。

● カンタン部分浴

からだの一部をお湯で温めるだけでも、半身浴に近い効果が得られます。

- ・手浴・・・洗面器にお湯をはり、手首から先を熱めのお湯に15分ほどつけるだけ。手の冷えが辛い時はもちろん、頭痛や鼻づまりなど首より上の症状に効きます。
- ・足浴・・・バケツなどに足首が隠れる量のお湯をはり、両足をひたします。お湯の温度は高め、時間は6～10分くらい。全身がぽかぽかになりますよ～(^^)

皆さま、新年あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



整理収納アドバイザー
インテリアコーディネーター
カラーコーディネーター
不動産資産相談士
賃貸不動産経営管理士
住宅ローンアドバイザー
ライフプラン診断士
磯貝 楊子より

毎月、このニュースレターをお読み頂きありがとうございます。
今年も、皆さまの生活にお役立て頂ける豆知識や、イベント情報など、
今まで以上に頑張っ楽しいものにしていきたいと思っております♪
どうぞよろしくお願いいたします m() m

今年最初のイベントは、2月1日(土)・2日(日)に墨田区にて「耐震リフォーム現場見学会」を
開催致します！お近くの方、これから建替え、リフォームを考えていらっしゃる方、
全く考えていない方も(笑)是非ご家族皆さままでご来場ください♥



日本全国で平均すると、冷房器具を使う期間よりも暖房器具を使う期間の方が圧倒的に長くなっています。
暖房は長いところだと11月～4月まで使用する地域もあります。
つまり、いかに暖房費を節約するかによって、年間の光熱費が大きく変わってきます。
暖房は少しの節約で大きく節約効果が得られますので、今回はその節約術をご紹介します♪



《暖房器具に頼る前にまずは温かい環境作り》

暖房費の節約というと、エアコンの使い方などの暖房器具に関心が行きがちですが、
まずは暖かい環境を作ることが一番の節約になります。
具体的には、雨戸やカーテンを閉めるだけでも冷気を遮断してくれ、
部屋の中の温まった空気も逃さず防いでくれます。
最近では市販のモノで窓に張り付ける遮熱シートなどもおすすめです。



《暖房費を節約できる服装》

カーネガンを着るとプラス2.2℃、ひざ掛けをするとプラス2.5℃、
ソックスを履くとプラス0.6℃になるそうです()♪
また、近年流行の薄手のダウンベスト。
家事をする時にもダウンジャケットよりも動きやすくおすすめです♪



《暖房器具の選び方》

まずはその器具のCOPや消費電力を知ることが大事です。
COPとは、エネルギー消費効率や成績係数と言われ、同じ1KWの消費電力でどれだけの働きをしてくれるかということ
を数値で表したものです。エアコンは消費電力が大きく暖房費の節約には向いていないと思われがちですが、近年のエア
コンはCOPも良い物が多いのでチェックしてみてください。
また、部屋全体を温めるものなのか、局部的に温めたいのか、それぞれの特性に合わせた使い方をすることも大切です。
床暖房は部屋の空気全体を温めてくれ、ホットカーペットは接している部分だけが暖かいと感じるものです。
いずれの場合もご家族の人数や用途によって使い分けことが重要です。
そして、温める範囲や温度が調節できるものを使用し、まめに調節することも大切です！

《暖房器具の使い方》

「暖かい空気は部屋の上部に上がってしまう」ということはご存知の方も多そうですね。
多くの場合、天井と床では10℃近い温度差があったりしますので、せっかく温めた空気を無駄にしないためにも扇風機など
を使って部屋の空気を循環させましょう。また、電気カーペットやコタツなど床に直接接するものは、その下がポイントです。
コタツの敷布団の下にダンボールや断熱シートを敷くなどすると、間に空気の層ができるため、保湿性に優れています。
実際にコタツを30分使用したら30分切ってしまうと、コタツがついていないことに気付かないほどの保湿性です。

まずは、外からの冷気を遮断する。そして自分が暖かい格好をする。
その上で暖房器具を必要な範囲だけを温めるように効率良く使うことで、
暖房費を大きく節約することができます。
ぜひお試しください♪



『耐震リフォーム見学会』のお知らせ

2月1日(土)・2日(日) 墨田区にて「耐震リフォーム見学会」を開催致します。

開催場所：墨田区京島3-24-11

開催日時：令和2年2月1日(土)・2日(日) 午前11時00分～午後4時00分まで(雨天決行)

事前予約をされる方♪・・・メールの方は info@igarasi.com

電話の方は、24時間365日 通話料無料のフリーダイヤル 0120-647-147

FAXの方は、①住所 ②電話番号 ③参加人数を明記の上 3613-6149 (担当 磯貝/長谷川まで♪)



準耐火木造 2階建の「まるで新築さん」のお宅です！
ぜひ、ご家族皆さままでお越しください♪

監督の金子です。
皆さまのお越しを
お待ちしております♪

棟梁の小泉です。
大工一筋、腕前は天下一品！
お気軽に声をかけて下さい。

スタッフ一同、皆様のお越しを笑顔でお待ちしております♪



家づくりアドバイザーの中原です。



住宅アドバイザーの長谷川です。



インテリアデザイナーの磯貝です。



現場監督の穂積です。



社名：アイホームズ/(株)五十嵐繁勝工務店
住所：〒131-0041 墨田区八広5-25-4
☎：※予約受付は 0120-934-147
TEL：03-3613-2834
FAX：03-3613-6149
HP：http://www.igarasi.com E-mail: info@igarasi.com



担当 磯貝 暢子